

保健だより 10月



令和5年10月2日
小美玉市立美野里中学校
保健室

ようやく夏の暑さが終わり、朝晩を中心に涼しくなり秋めいてきました。気温の差が大きいため、かぜもひきやすくなります。衣服の調節を上手にして、体調を崩さないようにしましょう。

◎10月のスクールカウンセラー来校日

16日(月)午前 23日(月)1日
31日(月)午後

インフルエンザ流行中

美野里中では、9月25日の週から「インフルエンザA型」が2年生に急増しています。9月26～28日は2-4、さらに、9月28～30日は2-6が学級閉鎖をしました。体調が悪いときは無理をせず、早めに休み、病院を受診しましょう。

《インフルエンザA型の症状》

○急な高熱、関節痛、寒気などの強い症状。本校生徒の中には、平熱で、のどの痛みや咳などのかぜ症状の人も数人みられます。

《予防》

○新型コロナウイルス感染症の予防と同じく、**手洗い・消毒(アルコールは効きます)・換気・十分な睡眠**



10月10日は「目の愛護デー」

ドライアイを悪化させる 3つのゴンとは?



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

ゴタクト レンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

ぜんぶわかる? 目のことわざ

①～⑥の()にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～Eから選びましょう。めざせパーフェクト!

①目は()ほどにものを言う

②()の目にも涙



③()から目薬

④目から()へ

⑤目の上の()



- A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうとうとしもの、目ざわりでじゃまなもののこと
- D. 目つきは話すと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと

(こたえ) ①…口、D ②…鬼、A ③…二階、B ④…鼻、E ⑤…たんこぶ、C

10月17～23日は「薬と健康の週間」

薬は指定されたタイミングを守って飲もう

食前

●食事の
1時間～30分前
(胃の中に食べ物が入ってないとき)

食後

●食事のあと
30分以内
(胃の中に食べ物が入っているとき)

食間

●食事と食事の間で、
食事を終えて
約2時間後
(食事の最中ではない)

飲むときはコップ1杯の水かぬるま湯で!

